

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan periksa payudara sendiri (SADARI) merupakan cara agar tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan juga masyarakat dalam membina perilaku hidup sehat dan terhindar dari penyakit, dan diharapkan dapat menjadi peran aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan reproduksi yang optimal, serta terbentuknya perilaku sehat yang sesuai sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian.

Meningkatnya kesadaran diri anggota Perkumpulan Sada Ahmo (PESADA) Langkat untuk melakukan deteksi dini kanker payudara terjadi setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Perilaku mereka juga perlahan sudah berubah ke arah perilaku sehat, yakni sebulan sekali melakukan periksa payudara sendiri (SADARI) saat mandi setelah haid, walau keterbatasan ingatan dalam melakukan langkah-langkah periksa payudara sendiri (SADARI) dikarenakan pembelajaran yang dihentikan semenjak pandemi melanda. Manfaat yang mereka dapat setelah mulai mengikuti penyuluhan kesehatan reproduksi, mereka mulai mengetahui cara deteksi dini penyakit serius seperti kanker payudara dan penyakit yang menyerang kesehatan reproduksi yang lain.

5.2 Saran

1. Untuk meningkatkan ketertarikan minat masyarakat mempelajari periksa payudara sendiri (SADARI), sebaiknya staf penyuluhan membuat kegiatan yang diulas dalam bentuk yang menarik seperti menghadirkannya *power point* (ppt) dan beberapa media gambar dalam proses kegiatan penyuluhan dan dilakukan setidaknya tiga bulan sekali, agar ilmu yang di dapat tidak mudah dilupakan oleh anggota, karena sejatinya pelajaran yang terus di ulang akan mudah mengingat dan menerapkannya ke dalam kehidupan.
2. Perkumpulan Sada Ahmo (PESADA) Kabupaten Langkat sudah dapat melakukan promosi kesehatan lagi seperti sedia kala dengan melakukan langkah awal seperti adaptasi-adaptasi dan bertahap demi keamanan dan kenyamanan bersama. Bagi staf Perkumpulan Sada Ahmo (PESADA) yang telah melakukan vaksin miniman vaksin pertama, sudah dapat melakukan kegiatan penyuluhan kepada anggota kelompok yang sudah mendapatkan vaksin juga, guna menjaga ilmu-ilmu kesehatan dari ingatan para anggota. Saat penyuluhan dilaksanakan tetap melakukan cuci tangan, pakai masker, dan jaga jarak.
3. Sarana dan prasarana pada program hak kesehatan seksual reproduksi dalam meningkatkan kesadaran deteksi dini kanker payudara dinilai belum lengkap. Ke depanannya diharapkan rutin untuk melakukan pembagian poster ataupun *leaflet* pada saat penyuluhan. Agar anggota yang lupa dengan apa yang diajarkan dapat mengingatnya dengan poster dan *leaflet* yang telah dibagikan sebelumnya.